

# 3月

# 給食だより



今年度も残すところあとわずかになりました。卒業に進級と春には新しい生活が待っています。これからの食生活をふりかえり、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

## 1年間の食生活をふりかえろう

みなさんは学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。また、できなかったところは、次の学年でがんばりましょう。

<p>まいにちのめさごはん 毎日朝ごはん を食べた</p>	<p>いちにち しょく 1日3食、 のこさず食べた 残さず食べた</p>	<p>かんしょく じかん 間食は時間を きめて食べ、 決めて食べ、 食べすぎなかっ 食べ過ぎなかっ 食べ過ぎなかっ た</p>	<p>3つのグループの しよくひん 食品をバランス をよく食べた</p>	<p>かんしゃ きもち 感謝の気持ちを こめてあいさつ ができた</p>
<p>よくかんで たべる 食べるように こころがけ 心がけた</p>	<p>ながら食べを しなかった</p>	<p>えんぶん しじつ どうぶん 塩分、脂質、糖分 おおい菓子などは すこし たべた 少しだけ食べた</p>	<p>きれいなもので もがんばって食 べた</p>	<p>しよくじ 食事のマナーを まもって食べる 守って食べるこ とができた</p> <p>黙食</p>

### ネットの情報 すべて本当？



インターネット上には、情報があふれています。中には、〇〇を食べてやせた、△△を食べて病気が良くなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、誰でも自由に発信できるため、間違った情報を発信してしまうこともあります。すぐにすべてを信じず、誰かと話したり、調べたりして、自分の頭でよく考えましょう。そして、行動してみることが大切です。

### ~はやね・はやあき・あさごはん~

#### 元気に過ごす合言葉

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。休みの日も決まった時間に起きて、朝ごはんを必ず食べましょう。そのためには、夜ふかしせず、早起きを心がけましょう。

